

家庭での関わり、取り組みの例

○多少の朝寝坊や夜更かしはよいが、基本は規則正しい生活を意識する。

*ある程度決まった時間帯に食事をとる。朝起きたら着替える、太陽の光を浴びることも大切です。

○無理のない範囲で運動をする。例えば、身体の動きを伴うゲームや遊びも取り入れる。人混みを避け、親子で少し散歩をする。お風呂上りに家族でストレッチをする時間を設ける等も有効です。

○目標や家庭での役割りを決める。子どもにとって、達成感や周囲の大人から褒められる体験は非常に大切なため、家庭で意識的にその機会を作る。この機会に親子で何かに挑戦することも方法の1つです。

*高すぎる目標や子どもに無理やり何かを強いることは、逆にストレスを高めることになるため注意。

○繋がり、絆を意識した声かけをする。お子さんが高学年や中学生になると、そもそも会話が減る傾向にありますが、この機会に声をかけてあげてください。例え反応がなくとも、何気ない日常の言葉がけや「大丈夫?」「何でも話してね」というメッセージを伝えることで、お子さんの安心感に繋がります。

◎保護者自身のストレスを発散する。

今回の休校に伴うお子さんとの関りの中で、自身のストレスに対処することは非常に重要です。先行きの見えない不安、毎日子育てと家事に懸命に向き合う中で、疲労やストレスは計り知れないと思います。家庭において、しつけや教育は重要なことですが、子どもに対し手を挙げることや「出ていけ」等のお子さんの心を傷つける言動は、虐待にあたる行為であり、十分に注意をしていただきたいと考えます。ただ、日々の生活を送る中、手を挙げたくなる気持ち等は、決して異常なことではなく、少なからず誰にも起こりうることです。さらに「イライラしないように我慢しよう」と思えば思うほど、よりストレスを感じることもあります。無理に我慢しようとするのではなく、以下のようなことを実践してみてください。

- ①自身がストレスを抱えていることを自覚する。ネット等にあるストレスチェックも活用する。
- ②家庭、及び現在の状況でできるストレス発散、気分転換を意識的に取り入れてみる。
- ③1日、1笑い(1笑顔)を意識する。お子さんとの関わる中、親子で笑顔があると素敵です。
- ④誰かに辛いことや大変なことを話す。不満も含めてグチをこぼすことも大切です。

【最後に】

今回の非常事態は、日本全体で協力しあうことが求められておりますが、「みんな大変だから自分だけ弱音を吐けない」と必要以上に思うことはありません。1人1人が自粛も含めお互いのことを思いやる気持ちは大切ですが、苦しいことは苦しい、辛いことは辛いと時には言葉にして吐き出したり、相談したりしてください。学校には、信頼のおける先生方がいます。また、市役所等の公的な相談窓口や電話相談に加えて、各学校にはスクールカウンセラーも配置されており、休校中も相談することが可能となっております。お子さんの心の安定には、保護者の皆さまの安定が何よりも重要なことです。お子さんご自身の

ために、ストレスの発散を意識していただくと共に、何かございましたらぜひご相談ください。